Oser être soi

La seule aventure qui compte

Par Olivier Berthelot

nouveausoufflepro.com

Surtout, ne pas conseiller !

Les magazines, le web, et parfois les amis débordent de conseils de « vie ».
Ne nous y trompons pas.
Nous sommes sur un sujet où chacun avance comme il peut. Celui qui ouvre une auberge « au bon conseil ! » est peut-être celui qui s'est arrêté. Comment pourrait-il alors, donner des conseils pour la suite du chemin, qu'il ne connaît pas ?
Beaucoup d'impostures aussi. « Faites ce que je dis, pas ce que je fais. »
La seule attitude décente semble être de ne pas parler, ni écrire d'ailleurs.
Uniquement continuer à marcher, être présent à ce qui se présente, ouvrir grand les yeux, grandes les oreilles, grand le cœur. Comment parler d'une vérité qui est si fragile, si éphémère et qui vous file entre les doigts ? Un jour, au réveil, nous sentons vibrer en nous cet élan, et puis, le soir arrive et nous revenons déçu d'occasions ratées. L'inverse arrive aussi, heureusement !
"Ne manquez pas votre unique matinée de printemps" nous encourage Jankélévitch. Chaque matin est neuf. Ne pas perdre cœur mais se renouveler, se transformer, se laisser transformer.

En fait, il ne s'agit pas de parler, de donner des conseils, mais d'une conversation en chemin. Les pèlerinages vers Compostelle ou autre sont des marches vers soi-même et ce qui nous appelle . Des déplacements à pied, bien-sur ! Le chemin vers soi, on le fait toujours à pied, corps et âme ensemble. L'esprit essaie de suivre.

Je vous partagerai dans mon cheminement personnel et les accompagnements de ces dernières années, ce qui tient en vie et en chemin. Et aussi, les rencontres inspirantes de ces derniers jours. « J'ai rencontré récemment Michela Marzano et Cynthia Fleury, deux philosophes. Je n'ai pas tout compris mais j'y repense et cela me nourrit. J'ai aussi lu un livre d'Emmanuel Godo. Les mots me brûlaient le cœur, comme un alcool fort et vivifiant »

Ce livre blanc « Oser être soi », se veut comme un partage en marchant. Comme un passage de relai ou celui qui donne continue aussi sa course.
Les mots engagent. Je vous les dépose. Je vous les confie.
Avançons ensemble vers la seule aventure qui compte.

Olivier Berthelot

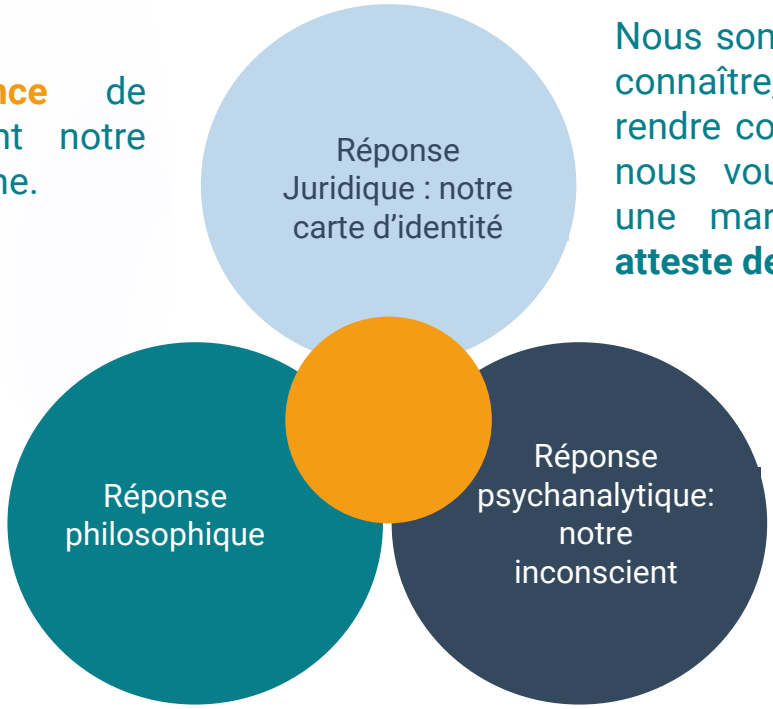
SOMMAIRE

- Oser être soi, d'accord. Mais qui sommes-nous ?
- Pourquoi oser ?
- 3 écueils à éviter
- 3 Laissez-passer
- 3 sauf-conduits
- Notre vrai désir
- Dernières recommandations

Oser être soi, d'accord !
Mais qui sommes-nous ?

Un désir nous habite et nous traverse. Parfois il nous égare, parfois nous fatigue, mais il continue en nous comme malgré nous.

Cette **reconnaissance** de nous-mêmes soutient notre désir et lui donne forme.



Nous sommes **des capacités** à connaître, à parler, à agir, et à rendre compte de nos actes et nous voulons comme laisser une marque, une trace qui **atteste de notre existence**.

La révélation de nous-mêmes continue dans la **rencontre de l'autre**. Face à l'autre, je résonne, je reconnais chez l'autre ce qui m'habite, je me révèle. Cette résonnance conduit à une reconnaissance. Je me reconnais.

Pourquoi oser ?

Oser être soi pour franchir le risque mortel : celui de se perdre.

Au fur et à mesure que l'on essaye de se cacher pour ne pas risquer, on risque de ne plus être soi, de ne plus être authentique, de se compromettre et au final, de se perdre.
Oser parce que « être soi » ne va pas de soi. Ce que nous sommes ne nous est ni évident, ni révélé. Cela demande de chercher et donc de vouloir. La découverte de nous-mêmes va bousculer tout le monde. Nous-mêmes, d'abord, puis notre environnement proche et nos relations.
Nous étions désagréables. Nous allons expérimenter la douceur.
Nous étions discrets. Nous allons prendre plus de place.
Nous étions toujours en forme. Nous allons apprivoiser la tristesse.
Nous étions soumis. Nous allons vivre plus !

« Nous ne serons plus jamais ces inconscients qui donnent à leurs soifs et à leurs faims des aliments de circonstances. Qui les étouffent de laideur et de mensonge. De négligence et de fausseté. Nous ne sommes laids que de cela, des fausses réponses que nous donnons aux questions de notre âme. »

Emmanuel Godo

- 3 écueils à éviter

Vouloir pour soi ce que les autres veulent pour nous

Beaucoup de ce que nous pensons de nous ne vient pas de nous. Le regard des autres nous a construit, positivement et négativement. Beaucoup de ce que nous pensons de nous-mêmes sont des jugements portés sur nous, que nous avons acceptés. Nous devons remettre en cause tout ce discours assourdissant sur nous : « il est comme ceci »; « Il réagit toujours comme cela »; « il n'en est pas capable ».

Il est peut-être même impossible d'avancer vers soi-même sans rejeter l'ensemble de ces jugements. Même les positifs, peuvent être enfermants.

Ecueil 1

La société affiche : « devenez ce que vous voulez ! » mais les injonctions contradictoires envahissent l'espace médiatique : « il faut réussir ! », « être heureux ! », « en forme ! », « extraverti ». Il nous faut afficher la possession d'un certain nombre de biens. Et surtout paraître !

Les désirs des autres sur nous et les injonctions sociétales ont pu devenir notre scénario de vie. Nous vivons alors avec le sentiment d'avoir peu décidé de notre direction, d'avoir peu de prise sur ce qui nous arrive et d'être comme spectateur de notre vie.

Il faut apprendre, toujours, et sans relâche, à penser contre nos paresses, contre nos certitudes, à penser contre les paroles gelées entre lesquelles nous laissons végéter nos existences.»

Emmanuel Godo

Croire qu'être heureux c'est être performant

Augmenter notre performance et notre excellence ! Nous avons pu croire que c'était le graal qu'il nous fallait atteindre. La clé pour être enfin reconnu par les autres et par nous-mêmes, et ainsi être heureux.

Cette quête a pu envahir toute notre vie, professionnelle, personnelle et même intime. Il faut performer au travail, être un mari ou une épouse performante, un père ou une mère performante, un homme et une femme également performants. Cette pression de la performance a pu prendre toute la place au détriment de notre vie personnelle, relationnelle, sociale.

Ecueil 2

La primauté de la performance nous conduit à nous traiter durement voire, violement pour nous hisser à cette hauteur. Elle nous conduit aussi à nous juger durement de ne pas y parvenir. Cette violence se reporte souvent sur les autres.

Le résultat peut être opposé et alternatif. Prenons les extrêmes, soit la contemplation narcissique de notre image, soit la mortification de nous-mêmes dans notre impuissance à n'être que très en-deçà.

La réalité que nous vivons et que nous essayons de dissimuler est que de toutes les manières, nous ne sommes pas et ne serons jamais à la hauteur de cet idéal illusoire qui nous éclate à la figure.

Vouloir être autre chose
Que ce que nous sommes

On veut nous faire croire que nous pouvons être ce que nous voulons. Cette idéologie affirme que au-delà de nos actes, nous sommes responsables de ce que nous sommes.
Nous pouvons nous modeler à l'envie.

Il s'agit de vouloir être **plus que ce que nous sommes !**
Plus fort, plus beau,
plus solide, plus intelligent,
plus dynamique, plus entreprenant,
plus charismatique…

Ecueil 3

Ce que nous sommes, est aussi le résultat de notre histoire, de notre milieu, famille, génétique et de notre environnement géographique, politique, social, économique. En fait, nous arrivons dans l'âge adulte assez peu responsables de ce que nous sommes devenus. Porter toute la responsabilité peut être écrasant et décourageant. Discerner ce qui nous appartient et ce qui ne nous appartient pas, ouvre des champs d'action possibles.

En cherchant à nous transformer nous nous perdons. Nous devenons un décor, un faux semblant, une apparence d'être, mais pas un être entier avec sa sensibilité et ses failles.

« Le capitalisme dans son versant néolibéral, en instrumentalisant les aspirations individualistes à la réalisation de soi, les a transformées en une dépersonnalisation qui engendre des symptômes individuels de vide intérieur et non de plénitude, de désarroi et non d'accomplissement. »

Axel Honneth

- 3 laissez-passer

« Pièce délivrée par une autorité, habilitant une personne à entrer, à sortir, à circuler librement dans une enceinte ou sur un territoire soumis à une réglementation. »

Accueillir ce que nous sommes

Nous sommes un ensemble de pleins et de vides, de roches et de sables, de rigidités et de souplesses, de forces et de faiblesses, vulnérabilités et manques. Rencontrer ce que nous avons et ce que nous sommes, ce que nous n'avons pas et que nous ne sommes pas, est pour chacun un chemin de vie.

Nous ne sommes pas un objet à formater, à modeler selon notre désir. Nous sommes une personne à respecter, à accueillir, dans tout ce que nous sommes, nos forces, nos faiblesses et nos peurs.

Laissez-passer 1

Faire avec ce que je suis. Arrêter de me rêver autre. Faire avec le réel. Tant que je veux devenir autre, je ne peux avancer, je tourne en rond. Tant que mon énergie est centrée sur compenser, détourner le regard, dissimuler; mon être me file entre les doigts.

Mon désir ne peut émerger que si j'apprivoise en moi, la part qui me déplaît. Mon désir naît aussi de mes manques.

Tu n'as pas été créé pour être ce fantôme à côté de toi-même, cette ombre qui tient en laisse l'être que tu aurais du faire advenir. Choisis la victoire – Dresse toi; fais reculer tes peurs, relève toi, rejoins la dignité de ton être.

Emmanuel Godo

Ecouter notre ressenti avant notre intelligence

Ecouter… ce que nous pensons, mais d'abord, ce que nous ressentons.
Notre rationalité non reliée à notre sensibilité n'arrive pas à rendre compte de ce qui nous habite. C'est l'attention fine à ce que nous ressentons, nos « états d'âme », qui ouvre l'accès à notre intériorité. Notre pensée seule, reste à la surface. Irriguée par notre sensibilité, elle repère ce qui nous émeut et remontant le cours de nos émotions, identifie l'origine de ce qui nous anime. Comme sur l'eau d'un lac, un trouble se fait, une vibration ondule à la surface de notre conscience.

Laissez-passer 2

Nous arrivons souvent à reconnaître les sentiments positifs comme la joie et à en comprendre l'origine. Il nous est plus difficile de remonter le cours des sentiments négatifs. D'où vient notre malaise? Quelle est la source de notre agacement ou de notre colère? Cette difficulté est accentuée par la fréquente substitution d'une émotion par une autre. Pour certains d'entre nous, la tristesse n'est ni possible ni acceptable et vécue comme dangereuse. Nous allons alors la remplacer par une autre émotion. Ce peut être la colère.

Il arrive aussi que ma réaction soit démesurée.
Mon intelligence peut se laisser duper, d'autant qu'il y a toujours de bonnes raisons de réagir fortement à « l'intolérable ».C'est la conscience de mon ressenti et de sa force qui peut m'alerter sur un « quelque chose » qui serait là en moi et qui ferait d'un évènement extérieur réel mais pas si important, un séisme intérieur.
Le cœur de ma conscience est de se connecter à mes affects, tous mes affects, mes tristesses et mes joies, mes déceptions et enthousiasmes.

Rencontrer les autres pour écouter les résonnances

La rencontre de l'autre nous est indispensable pour nous trouver.
Une part de nous-mêmes ne nous sera accessible que révélée par la présence de l'autre. Ce ne sont pas ses conseils qui nous sont si précieux. Ils peuvent d'ailleurs, nous égarer. En fait, ce sont les résonnances en nous de la présence de l'autre.

De quoi s'agit-il ?
L'autre en face de nous de par ce qu'il est, ce qu'il dit, ce qu'il signifie, produit en nous un effet, une résonnance. Cela peut-être un attrait ou une répulsion, une émotion positive ou négative.

Laissez-passer 3

Cette résonnance en moi, parle d'un essentiel qui m'habite. Elle me permet de capter quelque chose que je ne sais pas dire mais qui soudain « vibre » en moi à la présence de l'autre.
Ce qui m'énerve autant chez l'autre, ce qui m'est insupportable, parle de moi. Bien-sur de mon histoire, de mes blessures et aussi de ce qui habite en moi et que je ne supporte pas.
Il m'est difficile que l'on me tienne à distance et je mets les autres à distance.
Je n'aime pas que l'autre prenne la place et je ne m'autorise pas à prendre la place, même celle qui me revient.
Avec le temps, j'apprends à accueillir ce qui en présence de l'autre, résonne en moi et à suivre ce fil ténu qui me conduit à l'être complexe, riche, blessé et résilient que je suis. Je découvre mon intériorité.

« On ne converse qu'avec les êtres en devenir, des acheminements, des travaux en cours, des inachèvements chroniques. On converse pour s'aider, mutuellement, à devenir soi. »

Emmanuel Godo

- 3 sauf-conduits

« Document établi par une autorité civile ou militaire, permettant de circuler librement ou de séjourner dans un endroit sans être inquiété ou, en particulier, de traverser une zone sous contrôle militaire en temps de guerre. »

L'imagination vraie

La réalité peut nous sembler parfois écrasante ou engluante.
Nous pouvons vivre nos journées avec un goût dans la bouche « d'à quoi bon ». Nous sommes alors dans un rapport de soumission au réel. « Cela » nous pèse et nous écrase.

L'imaginatio vera ou l'imagination vrai, nous appelle ailleurs.
C'est d'abord une occasion qui se présente. Ce matin est unique ! il est à saisir !

Cela vient de l'extérieur et de l'intérieur.

Sauf-conduit 1

Quelque chose à l'extérieur qui appelle. Une lumière, un souffle d'air sur notre peau. Les bruits de la rue. Un ami qui appelle.
Ce n'est pas une projection que j'aurai élaborée dans un conditionnement mental et que j'essayerai de mettre en œuvre. C'est plutôt un « aller vers » dans une intention de neuf qui rencontrerait l'extérieur et ce contact produirait un effet. Si c'est une projection, ce n'est pas celle d'un plan mais d'un désir, d'une idée, d'une intention.
De l'intérieur, quelque chose nous pousse à bouger, sortir dehors, aller vers. Un désir qui ne se connait pas encore, qui n'a pas encore de forme mais qui nous met en mouvement.

Et nous ne sommes pas seuls. Nous sommes en « cité » et ce qui se passe autour de nous ainsi que les personnes que nous côtoyons, « nous appellent ». Nous pouvons aussi faire société, agir en tant que citoyen. L'Imaginatio vera, si nous la laissons se déployer en nous, nous fait imaginer, au gré des rencontres, ce qui pourrait être différent, ce qui pourrait advenir, ce que nous pourrions participer à bâtir.

Ne manquez pas votre unique matinée de printemps.
Wladimir Jankelevitch

Le prix de la douleur

Avancer vers soi, se transformer, est un labeur qui coûte !
Il y a comme un arrachement à vivre intégralement.
Nous sommes dans une société de l'anesthésie ou comme le dit Christian Bobin, de l'apathie. Nous ressentons peu. Nous vivons peu. Les moments de ressentis sont des moments émotionnels collectifs qui surgissent et puis passent, au gré du vent des actualités médiatiques ou des blockbusters.

Sauf-conduit 2

Arrêter, se connecter à nous-mêmes, y investir du temps, nous demande un effort.
La douleur comme passage obligé est à rebours du discours ambiant prônant le confort et la facilité. Aller toujours vers l'agréable, le facile, le réchauffant empêche la confrontation et la prise de conscience de ce qui nous manque, appelle et parfois même, crie. Fuir à tout prix la douleur conduit à la lâcheté face à soi ou à l'autre.

Ça va faire mal !
Cynthia Fleury nous présente Pretium doloris comme «ce que l'homme est prêt à payer et à connaitre comme risques pour accéder au réel et aux formes de vérité qu'il suppose. ».
La sécurité tue par étouffement progressif, indolore.
Nous sentons qu'il faudrait bouger. Secouer la cendre qui pèse sur nous. Rejeter nos couvertures et bondir. Deux obstacles se dressent face à nous avec la force d'un mur de parpaings : le temps et la peur de perdre…

Le temps nous apparaît comme une ressource inépuisable.
L'idée de la mort s'étant évaporée, nous ne ressentons pas notre finitude. Nous vivons comme si nous avions tout le temps. Tant de « Plus tard », « Après », « L'année prochaine », « La prochaine fois » sont des moratoires à nos peurs de vivre. Se laisser bercer par la mélopée hypnotique insidieuse ambiante c'est comme s'éveiller, entrouvrir les paupières et puis doucement les refermer, préférant la tiédeur de l'endormissement à la lumière qui nous appelle, le silence aux bruits de voix. Reporter la vie à un autre jour. Dommage, l'instant est unique. « L'occasion est au bord du sentier. » Le temps est irréversible. C'est passé.

Sauf-conduit 2

Quelle folie, cette peur ! La peur de risquer nous tétanise et ainsi le pire se réalise : voir notre vie passer à côté de nous, sans nous. Même poser un premier pas est difficile, tellement est présente l'appréhension de risquer ce que nous avons. Au fond de nous-même, nous savons bien que l'essentiel nous manque. Mais lâcher cet ersatz qui nous rassure c'est affronter la nudité, le vide. Nous nous y refusons.
Quel paradoxe ! Nous répugnons à n'être que répétition de mêmes actes, sensations, paroles. Et en même temps, comme un vieux vêtement dont on se revêt, on peut s'y sentir bien, en sécurité. On s'y tient. On s'y raccroche. On s'y cramponne.

Jankelevitch nous invite à « Oser faire ce qu'effectivement on peut faire. » Et c'est maintenant ! Quel pas puis-je poser en respect et en fidélité à moi-même ? Ni demain, ni dans l'imaginaire, mais tout de suite, dans le réel. Cela va certainement me coûter. Je l'accepte. Ma vie est à ce prix et exige de moi ce commencement.

La voie comique

Selon qui nous sommes, notre caractère, nous pouvons sombrer dans la mélancolie, l'activité, le contrôle, l'indolence, l'étourdissement, la fuite, ou la violence.

Il existe un remède un peu universel qui remet les cœurs et les esprits en place, c'est le comique. Tellement difficile et tellement nécessaire.

Retourner la situation comme une chaussette. Rire de ce qui s'est passé, de l'empêtrement qui a été le nôtre,. Rire de l'autre aussi, surtout lorsqu'il s'agit du pouvoir. Chaplin dans « le dictateur » nous aide à sortir de l'emprise de la peur. Il nous remet debout face à l'autre. « J'ai affronté le réel mais j'ai échappé à sa terreur possible. » Cynthia Fleury.

Sauf-conduit 3

Il ne s'agit pas de fuir mais d'échapper à la pesanteur d'une situation dont les affects risquent de nous écraser. Rire au comique d'une situation qui nous inquiète c'est prendre une distance émancipatrice face au réel.

Rire de soi.

C'est l'humour qui dégonfle l'ego. Bibendum qui retrouve son enveloppe humaine. Le contraste fait rire. Nous nous sommes sentis prisonniers alors que la porte était ouverte. Rire de nos malheurs ou de ce qui nous emprisonne, de nos manies, de nos lâchetés. Rire de nos peurs, aussi. Peur de perdre quoi au juste ? Oser mettre les termes du conflit intérieur dans la balance et regarder. Cela commence tragique, cela peut finir dans un éclat de rire.

L'autre peut beaucoup nous aider.

Oser exposer devant les autres nos vulnérabilités, nos peurs, quelle libération ! Il arrive que devant le sourire puis le rire des autres, nos peurs se dissipent en fumée. Ce qui était insurmontable devient un léger dénivelé aisément franchi. Nous n'avons pas toujours besoin d'encouragements. Ceux-ci suscitent peu le sursaut. Le rire qui n'est pas moquerie, appelle l'autre à réagir. Il le provoque et lui laisse le champ libre, celui de sa responsabilité et de son action.

- Notre vrai désir

Il arrive que nous soyons fatigué de vouloir être nous-mêmes. De cette quête où nos mains souvent, se sont refermées sur du vide.
« A quoi bon ? », « Laisse tomber, cela te passera ! » tombent alors comme un couperet.
Il est question de foi. De confiance en un autre, un ami, une rencontre qui nous appelait à plus. De fidélité à ce qui a vibré et vibre en nous.
Plutôt que désir, essayons mouvement. A quel mouvement sommes-nous appelé ?
Deux mouvements. L'un vers la monde sensible. L'autre vers les autres.
Vers le monde sensible, d'abord. L'envie de transformer, de pétrir, lisser, creuser, éprouver le matériau, s'éprouver dans sa résistance. Sentir et se sentir. Construire aussi, laisser une trace.
Mouvement ensuite vers les autres.
Avant même la question de « qui suis-je? », surgit une autre question: « m'aime-t-on ? ».

Notre vrai désir (suite)

C’est le mouvement vers l’autre. On peut l’appeler besoin de reconnaissance, d’assurance, d’identité. Ce ne sont que des pièces d’habit qui recouvrent une réalité plus large. Il s’agit de l’eros, au sens d’une sortie de soi pour aller vers l’autre. D’abord pour se trouver. Celui que je rencontre, quelque soit l’interaction, me révèle à moi-même. Enfant, nous avons beaucoup cherché une réponse à « m’aime-t-on ? ». Adulte, une seconde question émerge « Puis-je aimer? Puis-je aimer le premier ? » C’est-à-dire, aimer sans le besoin de réciprocité. Comme une manière d’avancer dans le monde et de donner.

Notre désir « professionnel » que nous cherchons tant, ne peut-être trouvé isolé de l’essentiel du mouvement qui nous pousse vers le monde sensible et vers les autres. En d’autres termes, c’est à partir de ce double élan de laisser une trace et d’aimer, que va se laisser découvrir en nous, la forme particulière de notre désir en situation professionnelle.
Pour l’identifier, nous avons besoin des autres. Vouloir identifier seul notre « mouvement » vers le monde, c’est se condamner à errer. S’appuyer sur les autres, leur résonnance c’est commencer à avancer sur un chemin que nous ne pouvoir voir. Ce qui va nous guider n’est pas notre rationalité. Ce sont nos ressentis assemblés en expérience au contact des autres, qui vont construire notre certitude.

Celle d’avancer sur le bon chemin, le nôtre.

Avancer vers soi-même et laisser émerger son désir

1. Prendre le temps
2. Imaginer qu'autre chose que ce qu'on prévoit, peut advenir
3. Accepter un accompagnement aussi en collectif
4. Savoir qu'il y aura des moments réjouissants et des moments difficiles
5. S'appuyer sur l'expérience des autres pour croire que c'est possible
6. Vouloir toujours la joie

Ce livre blanc est librement inspiré de la conférence de Michela Marzano donnée pour Libres détours en 2016. Le livre de Cynthia Fleury « Irremplaçables » a nourri les « sauf-conduits ».
Les citations sont extraites des ouvrages d'Emmanuel Godo.
Qu'ils en soient remerciés.

Michela Marzano est professeur de philosophie à Paris Descartes et auteur de :
Légère comme un papillon, Grasset, 2012 *Tout ce que je sais de l'amour*, Stock, 2014 *Je consens, donc je suis*, PUF, 2006 *Le contrat de défiance*, Grasset, 2010. *Éloge de la confiance*, Pluriel, 2012
Papa, maman, le genre et moi, Albin Michel, 2017

Emmanuel Godo est auteur de :
Ne fuis pas ta tristesse, Salvator , 2017 *Mais quel visage a ta joie*, Salvator, 2019 Recueil de poèmes :
Je n'ai jamais voyagé, Gallimard, 2018 *Puisque la vie est rouge*, Gallimard, 2020

LIBRES DÉTOURS
faire ensemble entreprise

www.nouveausoufflepro.com